

**ISTITUTO COMPRENSIVO
"ARBE ZARA"
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "FALCONE BORSELLINO"
ANNO SCOLASTICO 2020/2021
PROGRAMMAZIONE DI MOTORIA PER ATTIVITA' IN DDI E IN PRESENZA
CLASSI TERZE
DOCENTE NICOLA MUNNO**

Competenze chiave europee di riferimento rispetto al profilo:

- competenza digitale,
- competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

Metodologia: e-learning, studio in autonomia, video-lezioni, cooperative-learning , brainstorming

Materiali : contenuti digitali come testi, link (siti web, wikipedia, canali tematici, piattaforme di apprendimento o blog), foto, animazioni, video (you tube, contenuti digitali integrativi dei libri di testo, webcam, ecc.) file (file word, file PDF, fogli elettronici excel, file PPT ecc.).

Strumenti: e-mail istituzionale (G-mail), registro elettronico (Argo), applicativi GOOGLE-SUITE (classroom, meet, documenti, moduli, drive,presentazioni, file, ecc.) .

Verifica e valutazione→ si verificherà e valuterà:

- il livello di *conoscenze* e di *abilità* nelle singole attività attraverso test a scelta multipla e domande di riflessione;
- il *processo di apprendimento* (cioè come l'alunno partecipa all'attività) attraverso osservazioni sistematiche con rubrica sostituendo gli indicatori precedentemente fissati con i nuovi criteri: rilevazioni della presenza e dell'efficace partecipazione alle lezioni online, regolarità e rispetto delle scadenze, impegno nell'elaborazione e nella rimessa degli elaborati.
- Il *prodotto*, realizzato attraverso un compito di realtà che rappresenta la situazione nella quale è possibile osservare la competenza attesa (es. progettazione di un circuito di allenamento);
- l'*autovalutazione* come consapevolezza dei propri risultati attraverso domande guida.

NUCLEI TEMATICI	Traguardi di competenze	Obiettivi di apprendimento (O.A.)	Contenuti	Attività
AREA MOTORIA (tematica affrontata nel primo quadrimestre)	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.	Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.	<ul style="list-style-type: none"> - Per le capacità condizionali: forza resistenza, velocità, mobilità -Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici dell'adolescenza -Principi guida dell'allenamento sportivo 	Esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo, a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi; circuiti di allenamento.
AREA ESPRESSIVA (rimodulata: si approfondisce la comunicazione e non verbale)	L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco	<ul style="list-style-type: none"> -La comunicazione nello sport -La segnaletica arbitrale 	-Visione e decodifica dei gesti arbitrali in diverse discipline sportive
AREA SPORTIVA (rimodulata: si approfondisce il momento teorico e si elimina il momento di applicazione pratica.	L'alunno è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune rispettando le regole del fair play	Conoscere correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati	<ul style="list-style-type: none"> - La storia, il gioco e il regolamento in sintesi degli sport trattati - Tecniche e tattiche dei giochi sportivi - le dieci regole del fair play 	<p>Visione di filmati riguardanti le discipline sportive proposte.</p> <p>Analisi delle tecniche e delle tattiche dei vari giochi sportivi.</p>

<p>AREA BENESSERE (continua il percorso di approfondime nto dei principali temi che caratterizzano il benessere della persona)</p>	<p>L'alunno riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza. –</p>	<p>-Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici -Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico -Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe,alcool)</p>	<p>-Benefici dell'attività fisica e delle sane abitudini -I meccanismi energetici nello sport - Fisiologia del corpo umano ed esercizio fisico - Le Dipendenze -Traumatologia e primo soccorso</p>	<p>Percorso salute: domande di riflessione Attività individuali e di gruppo: buone e cattive abitudini Visione di filmati riguardanti le tematiche affrontate.</p>
--	--	---	--	--